

Chapitre

1

**À propos des
définitions en PNL**

Sont abordés dans ce chapitre les soucis engendrés par certains termes employés en PNL et leur définition. À commencer par le nom même de notre belle technique, mais aussi par les titres des certifications.

Définition de la PNL

Il est surprenant d'écouter ce que des praticiens ou maître-praticiens répondent lorsqu'on leur demande d'expliquer ce qu'est la PNL. Ce qu'ils en disent est correct mais semble bien compliqué. Faites l'exercice : demandez-leur de l'expliquer en seulement 5 phrases. Nous qui connaissons la PNL, nous comprenons ce qu'ils veulent dire. Mais leurs amis, leurs collègues, leur patron ?... Le discours leur apparaît souvent nébuleux. Et cela n'est pas au service de notre crédibilité. De nombreuses critiques de détracteurs reposent d'ailleurs sur des citations et des explications trouvées dans des livres de PNL. Nous, PNListes, comprenons ce que nous disons. Mais pour des néophytes ou même des sceptiques, est-ce vraiment clair ?

Essai de définition

La PNL est une démarche pragmatique dans le domaine de la psychologie appliquée. Elle cherche à modéliser les savoir-faire et les savoir-être de gens brillants dans leur domaine et à les retransmettre à ceux qui en ont besoin. Elle vise l'autonomie, la tolérance de la différence, le respect mutuel, l'augmentation de l'estime de soi, l'augmentation de la satisfaction dans la vie. Elle est donc constituée de 3 parties : le processus de modélisation, les modèles ainsi construits et une certaine façon de regarder le monde¹. Les techniques PNL peuvent être regroupées en fonction de 4 origines :

- les techniques liées à la modélisation des stratégies et de leurs sous-modalités²,
- les grands protocoles modélisés chez de grands thérapeutes³,
- celles découlant du modèle des niveaux logiques⁴,
- celles issues de la psychologie cognitive⁵.

1. Cette "façon de regarder le monde" est formalisée dans les principes de base de la PNL, comme "La carte n'est pas le territoire" ou "Derrière tout comportement il y a une intention positive" ou encore "Il n'y a pas d'erreur, il n'y a que du feedback".

2. Par exemple les stratégies de créativité de génies, la "double dissociation", ou encore le swish.

3. Par exemple le "recadrage en six pas" (en six étapes).

4. Par exemple l'"alignement des niveaux logiques".

5. Les modèles TOTE, SCORE, SOAR.

De la psychologie

La PNL, c'est de la psychologie, pas de l'agriculture... Vous préférez dire que c'est de la communication ? Pour le néophyte, la communication c'est du marketing, ou de la communication politique. Ce n'est pas, en tout cas, quelque chose à quoi j'ai envie de m'identifier. Qu'est-ce qui nous fait peur dans le fait de reconnaître que c'est de la psychologie ? Bandler était passionné de psychothérapie et l'élaboration et la présentation de la PNL à son tout début ne sont constituées que de techniques de psychothérapie. Le fait qu'on commence à l'employer dans des entreprises n'exclut pas que cela reste de la psychologie. Tout comme dans les années 60, lorsque certaines conceptions issues de la psychanalyse sont rentrées dans les entreprises et dans la publicité, on n'a pas cessé de penser que la psychanalyse restait de la psychologie. 95 % des techniques PNL ont pour objectif d'aider le sujet à changer sa représentation cognitive d'une situation, donc 95% de psychologie.



La PNL est une psychothérapie

Oui... et non.

Oui : car on peut dire que c'est une méthode psychothérapeutique, car à la fois la majorité de ses techniques sont utilisées en psychothérapie et elle ne fut d'ailleurs appliquée dans son tout début que dans le domaine de la psychothérapie.

Mais le fait qu'elle soit aussi employée dans d'autres domaines comme le management, la communication, l'apprentissage, le sport... lui confère un usage qui n'est plus celui de la psychothérapie.

Restreindre la PNL à la psychothérapie serait limitant⁶. La pédagogie PNL⁷ n'est pas un travail psychothérapeutique, mais bien un enseignement et une mise en pratique de certaines techniques PNL structurées vers l'apprentissage, comme la compréhension à la lecture, la mémorisation, la réflexion. Dans le domaine de l'entreprise, on utilise des techniques de gestion du stress, de prise de parole en public, de gestion de réunion, qui ne sont pas tournées vers une psychothérapie, mais vers une gestion du présent et du futur dans le cadre professionnel. La PNL est donc notamment une méthode de psychothérapie, mais essentiellement de la « psychologie appliquée » employée dans différents contextes et sa pratique dépend justement du contexte dans lequel elle est employée.

L'étude de la subjectivité

Bandler a donné cette définition toute simple et très juste de la PNL : « *La PNL est l'étude de la subjectivité*⁸ ». Très juste peut-être, mais pour le néophyte, les scientifiques qui lisent des livres de vulgarisation et prennent les mots à la lettre, ça leur semble un peu nébuleux, voire carrément risible. Sans une explication complémentaire, cette définition nous dessert.

Et pourtant, elle donne une information précieuse sur la PNL. Elle précise que les PNListes ne cherchent pas à découvrir la « vérité », mais bien comment une personne se représente cette réalité. Comment, par exemple, se représente-t-elle cette réalité pour se sentir mal ? L'intérêt étant alors de chercher quelle modification apporter à ces représentations pour qu'elle se sente libérée, autonome, confiante... Par exemple, un ascenseur n'est qu'un ascenseur rien de plus, rien de moins. Pourtant, certaines personnes en s'en approchant, sont envahis par des émotions de panique, comme si cet ascenseur était un monstre. Nous, PNListes, ne savons rien de la matérialité de la pensée, de la réalité neuronale.

6. Josiane de Saint Paul cite le livre *Neuro Linguistic Programming Vol 1, The Study of the Structure of Subjective Experience, Forward, a benning* (1980) de Robert Dilts, John Grinder, Richard Bandler, Judith Delozier : « *Nous avons développé ces modèles à l'origine pour une utilisation dans le contexte thérapeutique. Il est vite devenu évident qu'ils pouvaient être facilement généralisés et/ou adaptés à d'autres domaines, en particulier aux affaires, au droit et à l'éducation* ».

7. Je ne parle pas ici de la pédagogie pour enseigner la PNL, mais bien la pédagogie issue de la PNL centrée sur les apprentissages scolaires, du genre : « comment apprendre facilement à toute une classe en une heure l'accord du participe passé de telle manière que même le dernier de classe ait compris et ne fasse plus d'erreur ? »

8. Richard Bandler, *Un cerveau pour changer*, InterEditions, 1990, p 25. C'est aussi le sous-titre d'un des premiers livres de PNL : *Neuro-Linguistic Programming" Vol 1 – The Study of the Structure of Subjective Experience* (1980) de Robert Dilts, John Grinder, Richard Bandler, Judith Delozier.

Nous cherchons simplement à explorer le vécu subjectif de ces personnes et cherchons à identifier une variation dans les représentations mentales qui ferait une différence pour la personne. Lorsque ce changement est identifié, non seulement la personne pourra le mettre en place et avoir donc un autre regard et une autre réponse émotionnelle en face d'un ascenseur mais il pourra être intéressant d'évaluer la possibilité de transférer ce changement à d'autres personnes qui pourraient en avoir besoin.



Je suis persuadé que lorsque nous écrivons ou présentons la PNL comme l'étude de la subjectivité, cela n'a d'intérêt que si l'on explique, et si l'on donne un exemple.

Pragmatique et scientificité

Nous avons l'habitude de dire que la PNL est pragmatique⁹, c'est-à-dire, qu'elle manifeste sa valeur concrète dans la pratique réelle. Je pense que nous devrions d'emblée annoncer systématiquement que ce n'est PAS ENCORE validé « scientifiquement ». Pour cela, il faudrait conduire des expérimentations randomisées en double aveugle et en tirer des statistiques...

« Randomisées » ? Cela implique de choisir de manière « aléatoire » les personnes qui seront observées lors d'une expérience sur une problématique ou tout thème demandant un changement. Comme nous, praticiens, connaissons les personnes avec qui nous travaillons, ce n'est donc déjà plus validable scientifiquement.

De plus, il faut que le « symptôme » ou la manifestation de ce qu'il y a à changer soit relativement uniforme. Ceci n'est pas si évident à pratiquer en psychologie, car les personnes sont toutes différentes, ainsi que leurs expériences et leurs vécus. On ne peut donc que comparer des choses pas tout à fait les mêmes, donc difficile que ce soit scientifique à moins de fermer les yeux sur certains biais.

En double aveugle ? Cela nécessite de prendre non seulement un groupe sur lequel on appliquera une technique, mais également un groupe témoin sur lequel soit on ne pratique rien, soit on utilise une autre technique, pour ensuite comparer les effets divergents. Il faudrait de plus que ni les sujets ni le praticien ne sachent qui fait partie du groupe testé et du groupe de contrôle... avec les protocoles de travail en « sciences humaines » cela n'est pas vraiment faisable. Et pour un praticien, prendre un groupe et ne rien faire pour les aider, avec sa déontologie de praticien, c'est insupportable. Donc, de nouveau, pas validable scientifiquement.

Les Statistiques ? Elles ne sont pas encore suffisamment mises en place. Pas validable, encore.

Le fait qu'on ne parle pas ouvertement de ces limites actuelles suscite la suspicion chez certaines personnes du monde académique qui croient que nous essayons de tromper les gens, d'où leur irritation et leurs critiques. Parlons-en ouvertement et systématiquement.

En revanche, si les résultats ne sont pas suffisamment prouvés scientifiquement, cela ne veut pas dire qu'ils soient inexistantes ou erronés. On peut trouver sur une page de Wikipédia une liste déjà longue d'études liées à la PNL¹⁰ et la majorité a des conclusions positives. On peut donc dire que le terme pragmatique, appliqué à la PNL, ne veut pas dire sans rigueur.

Par ailleurs, Claude Marti, Professeur émérite de physique et maître-praticien en PNL, considère qu'il est nécessaire de distinguer la « scientificité dans la PNL » et la « scientificité par la PNL »¹¹. On peut chercher à valider les développements de la PNL (les modèles), mais d'un autre côté on peut en distinguer la méthodologie novatrice pour explorer l'expérience subjective. Il pense que cette méthodologie pourrait servir les chercheurs dans d'autres

9. Monique Esser, *La PNL en perspective*, éd. Labor, 2003, p 8.

10. La page s'appelle « Liste des études liées à la PNL ». http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_études_liées_à_la_PNL

11. Marti Claude – *PNL et scientificité in La Programmation Neuro-Linguistique en débat*, de Monique Esser, éd. L'harmattan, 2004, p105.

domaines que la psychothérapie, mais cela nécessiterait qu'ils apprennent la PNL au lieu de simplement l'étudier dans des livres.

Une nouvelle épistémologie ?

On peut lire également dans des livres de PNL qu'elle serait une nouvelle épistémologie. De nouveau, cela semble ambigu, d'autant que c'est un terme qui a deux significations : d'un côté « la philosophie des sciences » (sens très employé dans les académies françaises) et d'un autre « la théorie de la connaissance » (sens plus employé outre-Atlantique). La PNL venant des États-Unis, c'est bien dans son second sens qu'il faut l'entendre ici.

On comprend dès lors les scientifiques français qui peuvent se sentir irrités lorsque, de leur point de vue, des PNListes prétendraient qu'ils développent un nouveau regard philosophique sur « leurs » sciences (ce qui n'est pas le cas).

De plus, si l'on peut voir la PNL comme une nouvelle épistémologie, une nouvelle théorie de la connaissance, c'est bien dans un champ très restreint, celui qui, selon Claude Marti, couvre l'« exploration du vécu subjectif » des humains. Ce n'est pas une théorie de la connaissance au sens large ni une nouvelle théorie sur « comment connaître le monde ». Laissons cela aux physiciens, aux chimistes. C'est simplement une nouvelle manière d'appréhender ce qu'une personne perçoit de son propre vécu subjectif.

Le P, le N et le L

L'appellation « PNL » est, elle-même, source de grandes critiques. Certains scientifiques y verraient notre tactique pour faire passer notre technique de psychothérapie comme une science, ce qui pour eux mérite le classement dans les pseudosciences. Ils se sont investis d'une mission de rectification en démontant chaque terme. Pris à la lettre, ils ont un peu raison. Bandler aurait pu appeler sa technique « Apprentissage cognitivo-émotionnel » – apprendre à changer ses représentations cognitives pour avoir un impact émotionnel. Cela aurait créé moins d'équivoque. Un choix malheureux qui peut se comprendre dans l'âge de la PNL au moment du choix, soit plus ou moins 2 ans. Bandler ne pouvait pas encore savoir vers où irait la PNL, ni que celle-ci ferait le tour de la terre.

La métaphore de la « Programmation »

Certains ont cru lire dans le mot « programmation » la volonté de réduire les humains à de simples machines-ordinateurs alors que ce n'est qu'une métaphore pratique employée par Bandler, passionné à l'époque par les débuts de la modélisation des systèmes experts en cybernétique.

Nous savons tous que « programmation » est une métaphore qui fait référence à une stratégie mentale, c'est-à-dire une séquence de représentations sensorielles.

Mais si on en rajoute en parlant du « programmeur » pour nommer l'intervenant et de dire qu'il va « reprogrammer » son patient, on n'est pas loin de déclencher des peurs paranoïaques du lavage de cerveau. Les professionnels de la PNL devraient surveiller le choix de leurs termes et pourraient plutôt parler d'« intervenant » et d'« aide ».